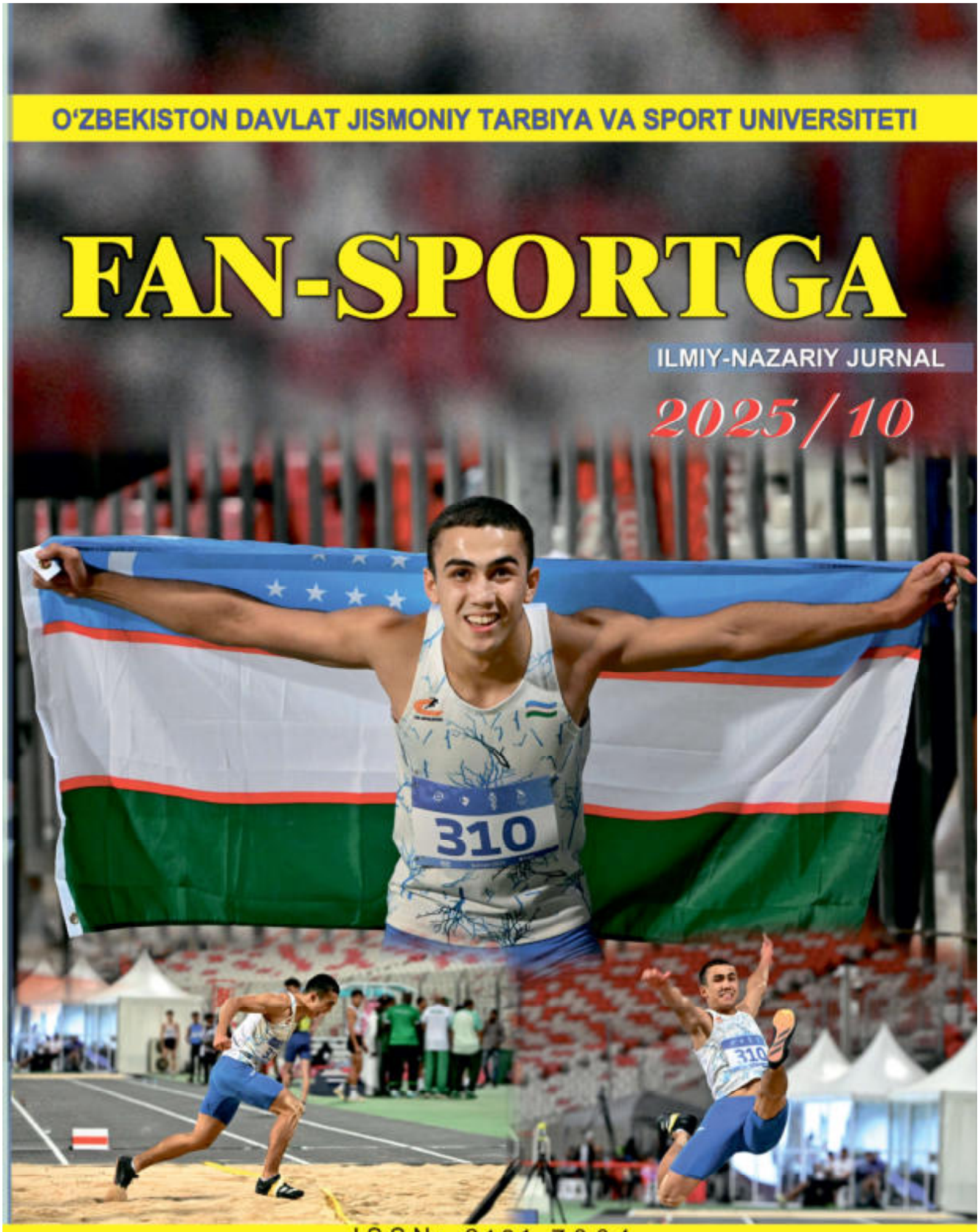
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

табиий асосини куч, эгилувчанлик ва тезликнинг ҳосил бўлиш комплекси ташкил этади. Улар бир томондан эпчилликнинг ривожланиш даражасини, яан бир томондан эса уларни эпчиллик шаклида мақсадга мувофиқ қўллаш имкониятини аниқлайди. Гимнастикачининг келажакдаги такомиллашишининг асоси бўлган, айнан спорт йўлининг бошланишда эпчилликни ривожлантириш масаласига жиддий ёндошош керак. Гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат фаолиятига яқин характерли назорат вазифаларининг қўллаш билан эпчилликни ривожлантириш даражасига катта аҳамият бериш керак.

Хулоса. Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ривожланиши спортчининг ёши билан узвий боғлиқ бўлиб, ҳар бир ёш даврида муайян сифатларнинг интенсив ривожланиш даври мавжуд. Шунинг учун машғулот жараёнини ёшга хос физиологик ва психологик хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда режалаштириш зарур. Бу, ўз навбатида, спортчининг соғлиғини сақлаш, ортиқча юкланишларнинг олдини олиш, техник ва тактик кўникмаларни пухта эгаллаш ҳамда максимал натижаларга эришиш имконини яратади. Илмий асосланган, босқичма-босқич ва тизимли ёндашув орқали гимнастикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишини таъминлаш мумкин.

Адабиётлар:

1.Usmonxo'jaev T. S. Toirova M. Kichkintoylarga gimnastika va massaj. O'quv qo'llanma. Toshkent. Bekinmachok-Plyus. 2009 y. 72 b.
2.Ermatov Sh. Гимнастика машғулотларини ўтказиш услубиёти. Maqola. Toshkent. ZiyoNET. 2014 y. 10 b.
3. Khaidarov F.F. The Methodology of Teaching Young Gymnasts the Technique of Performing Exercises on Gymnastic Equipment. Ilmiy maqola. Academia Repository. 2024 y. 4 bet.
4. Ortikova M.D. Methods of development of coordination abilities of young rhythmic gymnasts. Ilmiy maqola. Toshkent. eajss.uz. 2020 y. 8 b.
5. Kenjayeva S.X. Methods and Conditions for Effective Mastering Principles of Gymnastics. Ilmiy maqola. European International Journal of Pedagogics. 2024 y. 4 b.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
М.Г. ҲАЙДАРОВ[1]
Доцент
Н.К. СВЕТЛИЧНАЯ[1]
Мустақил изланувчи
М.Р. ТАШЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a030

"ROUND SUPPORT MG" ТРЕНАЖЁР ВОСИТАСИНИНГ ТАНА-ТАЯНЧ ҲАРАКАТ ТИЗИМИГА ФИЗИОЛОГИК ТАЪСИРИ ВА МАШҒУЛОТ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДАГИ ЎРНИ

Аннотация

В данной статье освещены научно-практические аспекты внедрения инновационных тренажерных технологий в современную систему спортивной тренировки. В частности, впервые в процесс физической подготовки спортсменов пара-пауэрлифтинга внедрено многофункциональное устройство штанга-тренажер «Роунд Суппорт МГ.» В ходе исследования было установлено, что данный тренажер позволяет развивать силу физиологически согласованным образом, без чрезмерного напряжения позвоночника и мышц поясницы за счет равномерного распределения гравитационного и компрессионного давления на тело человека.

В эксперименте, проведенном в рамках 12-недельного макроцикла, спортсмены были разделены на две группы: контрольная группа тренировалась с традиционной штангой, а экспериментальная группа - с тренажером «Роунд Суппорт МГ.» Результаты показали, что в экспериментальной группе показатели силы увеличились на 9,8%, а жалобы на боли в пояснице и неврологические симптомы уменьшились на 63%. Кроме того, тренажер оптимизирует биомеханику движений тела спортсмена, обеспечивает симметрию мышц и улучшает физиологическое распределение нагрузок в процессе тренировки.

***Ключевые слова**: пара-пауэрлифтинг, инновационный тренажер, "Роунд Суппорт МГ," гравитационное давление, компрессионное напряжение, функциональная подготовка, альтернативные упражнения, симметрия мышц, спортивные технологии, реабилитация.*

Annotation

Ушбу мақолада замонавий спорт машғулот тизимида инновацион тренажёр технологияларини жорий этишнинг илмий-амалий жиҳатлари ёритилган. Хусусан, «Round Support MG» кўп функцияли штанга-тренажёр воситаси пара-пауэрлифтинг спортчиларининг жисмоний тайёргарлик жараёнига илк бор жорий этилди. Тадқиқот жараёнида мазкур тренажёрнинг инсон танасига тушадиган гравитацион ва компрессион босимни тенг тақсимлаш орқали умуртқа поғонаси ва бел мушакларига ортиқча зўриқишсиз, физиологик жиҳатдан мувофиқлаштирилган ҳолда кучни ривожлантириш имконини бериши аниқланди.

12 ҳафталик макроцикл доирасида олиб борилган тажрибада спортчилар икки гуруҳга бўлинди: назорат гуруҳи анъанавий штанга билан, тажриба гуруҳи эса «Роунд Суппорт МГ» тренажёри ёрдамида шуғулланди. Натижалар тажриба гуруҳида куч кўрсаткичларининг 9,8% га ўсгани, бел оғриғи ва неврологик белгилар бўйича шикоятлар эса 63% га камайганини кўрсатди. Шунингдек, тренажёр спортчи танаси ҳаракат биомеханикасини оптималлаштириб, мушак симметриясини таъминлади ва машғулот жараёнида юкламаларнинг физиологик тақсимланишини яхшилади.

***Калит сўзлар**: пара-пауэрлифтинг, инновацион тренажёр, «Роунд Суппорт МГ», гравитацион босим, компрессион зўриқиш, функционал тайёргарлик, альтернатив машқлар, мушак симметрияси, спорт технологиялари, реабилитация.*

This article highlights the scientific and practical aspects of implementing innovative training equipment technologies in the modern sports training system. In particular, the multifunctional barbell-trainer "Round Support MG" was introduced for the first time into the physical training process of para-powerlifting athletes. During the study, it was determined that this equipment enables strength development without excessive strain on the spine and back muscles by evenly distributing gravitational and compression pressure on the human body in a physiologically coordinated manner.

In an experiment conducted within a 12-week macrocycle, the athletes were divided into two groups: the control group trained with a traditional barbell, while the experimental group used the "Round Support MG" trainer. The results showed an increase in strength indicators by 9.8% in the experimental group, while complaints of back pain and neurological symptoms decreased by 63%. Additionally, the equipment optimized the biomechanics of the athlete's body movement, ensured muscle symmetry, and improved the physiological distribution of loads during the training process.

***Key words**: para-powerlifting, innovative training equipment, "Round Support MG," gravitational pressure, compression strain, functional training, alternative exercises, muscle symmetry, sports technologies, rehabilitation.*

Профессионал спорт инсониятнинг ақл-идрок ва жисмоний комиллик мезонлари асосидаги соф беллашув воситаси бўлиб, бугунги кунда сиёсий ПР (пиар) воситаси сифатида, мамлакатлар ўзлиги

ҳақида оламга маълум қилиш учун престиж воситасига айланган десак, муболаға бўлмайди.

Долзарблиги. Профессионал спорт тадбирларида давлатлар вакилларининг муваффақиятли иштироклари у мамлакатда, миллатлараро инсонийлик, гуманизм ва қадриятларга асосланган ижтимоий ислоҳотлар олиб борилаётганининг исботи бўлиб, давлатларнинг барқарор ривожланиш кўрсаткичлари даражасини ўлчаш барометри сифатида қабул қилиниши, бугунги замон тендентсиясига айланди. Ушбу ҳолат профессионал спортнинг ривожланиши ҳукуматларнинг доимий назарида бўлиб сиёсий ва иқтисодий ислоҳатлар, пиравор (асосий) масалаларидан бири деб қабул қилинмоқда. Бунга мисол сифатида 2024 йилда иқтисодиёт бўйича Нобел мукофоти совриндорлари – Дарон Асемоғлу, Саймон Джонсон ва Джеймс Робинсонларга, уларнинг узоқ муддатли иқтисодий ривожланиш манбаларига оид фундаментал тадқиқотлари учун берилган бўлиб олимлар такидлашларича мамлакатлар фаровонлигини шакллантиришда асосий ролни на табиий ресурслар, на иқлим, ҳаттоки маданий хусусиятлар ҳам эмас, балки жамият ҳаётини ижтимоий институтларининг инклуйзивлиги, халқ равнақи ва фаровонлиги ғоялари асосида фаолият юритиши, барқарор ривожланиш истиқболи, режаларини белгилашда кенг жамоатчилик фикрини назарда туниш, ресурс ва имкониятларнинг адолатли тақсимланиши, оммавий ахборот тизимининг мустақиллиги ва қонун устуворлигининг таъминланганлиги. Жамиятда инновациялар, инвестициялар ва самарали фаолият учун рағбатлар юзага келади, бу эса узоқ муддатли истиқболда иқтисодий ўсиш ва мамлакат равнақига олиб келади. Аксинча экстрактив институтлар яъни ҳокимиятни тор доирадаги элиталар қўлида сақлаш ва аҳолини иқтисодий ресурслардан четда қолдиришга қаратилган тизимлар, иқтисодий о'сишнинг сустлиги ва тизимни беқарорлигини юзага келтиради. Мазкур ҳолат ўз навбатида давлат бошқарувини такомиллаштириш, ҳуқуқий ислоҳотларни чуқурлаштириш, ҳамда ижтимоий институтларни модернизатсия қилиш жараёнларининг долзарблигини оширади. Шу сабабли замонавий, ижтимоий-гуманитар тадқиқотларда инклюзив институтларни ривожлантиришга қаратилган стратегик ёндашувларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш алоҳида илмий аҳамият касб этади. Профессионал спорт соҳасидаги ислоҳотлар ҳам шулар жумласидандир.

Юқорида такидлаб ўтканимиздек дунё миқёсида профессионал спорт салоҳияти ошиб бораётгани, жаҳоннинг нуфузли спорт тадбирлари, Олимпия ва Паралимпия ўйинлари давлатлар аро, ўзлигини намоён қилиш воситасига айлангани ҳеч кимга сир эмас. Ушбу тенденсия профессионал спорт ва параспорт вакилларидан доимий юқори жисмоний ҳамда психологик формада бўлишларини талаб этади. Спортчилар тайёргарлик жараёнинг замонавий инновацион техник воситалар билан бойитиш ва машғулот тизимини индивидуаллаштириш олий спорт маҳорат таёргарлик тизими учун замон талабига айланди десак муболаға болмайди. Зеро, спортчиларнинг жисмоний, психологик ва функционал тайёргарлиги бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлиб, бу жараённинг самарадорлиги нафақат машғулот методикасига, балки илмий асосланган технологияларнинг қанчалик самарали жорий этилишига ҳам боғлиқдир. Биз томондан тақдим қилинган инновацион тренажор воситаси шулар сирасидан бўлиб унинг асосида муқобил машқлар мажмуа тўплами ишлаб чиқилган ва 2023 йил ўқув мавсумидан буён, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «Адаптив жисмоний тарбия ва параспорт» кафедрасида таҳсил олаётган, спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнига жорий қилиб келинмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Пара-пауэрлифтинг спортчиларининг жисмоний тайёргарлик жараёнида гравитацион ва компрессион босимни физиологик меъёрда тақсимлайдиган "Round Support MG" инновацион тренажёри ва унга асосланган альтернатив машқлар мажмуасининг самарадорлигини аниқлаш, унинг жароҳат хавфини камайтириш ва куч кўрсаткичларини оширишдаги илмий-амалий аҳамиятини баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Пара-пауэрлифтинг спортчиларининг машғулот жараёнида кузатиладиган гравитацион ва компрессион босим хусусиятларини таҳлил қилиш.

«Round Support MG» инновацион тренажёрининг конструктив ва функционал афзалликларини спорт машғулот тизими нуқтаи назаридан ўрганиш.

Мазкур тренажёр учун махсус ишлаб чиқилган альтернатив машқлар мажмуасини жисмоний тайёргарлик дастурига интеграция қилиш.

Тажриба ва назорат гуруҳларида 12 ҳафталик макроцикл давомида куч кўрсаткичлари, функционал ҳолат ва невромускул реакциялар динамикасини солиштирма таҳлил қилиш.

«Round Support MG» тренажёридан фойдаланиш орқали бел ва умуртқа поғонасидаги ортиқча зўриқишни камайтириш ва жароҳат хавфини пасайтириш даражасини аниқлаш.

Олинган натижалар асосида тренажёрнинг спорт тайёргарлиги, реабилитация ва соғломлаштириш тизимида қўлланиш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Шунингдек ушбу тренажорнинг самарадорлиги шундан иборатки, у циклик, динамик, статик ва статодинамик ҳаракат турларини бажариш билан

бирга, машқни - изотоник, изометрик режимларида бажариш имкониятини беради. Тренажёр учун махсус муқобил машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган бўлиб, асосий машқ ижросида иштирок этувчи тана-каркас мушақлари ва бел умуртқа мушакларини зўриқишини олдини олган ҳолда, юклама турини имитатсия қилувчи машқ турлари билан бойитиш назарда тутулган. Чунки уларда асосий машғулот жараёнида гравитатсион ва компрессион босим даражаси алоҳида аҳамиятга эга.

Мазкур тренажор биринчи маротаба пара-пауерлифтинг спортчиларининг машғулот жараёнига татбиқ этилиши сабаби шундаки, пара-пауерлифтинг спорт тури ижро техникаси ўзига хос мураккабликка эга бўлиб, мусобақа машқини бажариш чоғида жисмоний юклама тана-таянч ҳаракат тизими асосида, умуртқа каркас мушакларини гипперкомпрессион юклама асосида бажарилиши туфайли, спортчи штангани курсида ётган ҳолда, таянч нуқтаси учун оёқларни супага қадаш имконияти бўлмагани сабаб, умуртқанинг бел қисмида қарама-қарши тарафга букилиб, таянч нуқтасини ҳосил қилишга мажбур бўлади. Мусобақа регламенти бўйича ижро вақтида спортчининг оёқлари тиззадан юқори қисмида ясси тасма билан курсига боғлаб қўйилади.

Машғулот жараёнида, асосий машқларни шундай ҳолатда узоқ давом эттириш ва мусобақа даврида максимал вазнлар билан машқни такрор бажариш оқибатида бир қатор муаммолар келиб чиқади. Уларнинг маҳаллий белгилари — белда оғриқ, ҳаракат вақтида тана-каркас мушакларининг чекланиши, мушак спазмлари, шунингдек неврологик белгилар — тарқалувчи оғриқ, увишиш ва санчиқ кузатилган.

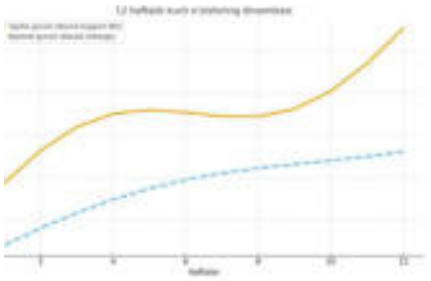
Аниқланган мазкур симптомлар спортчилар умуртқа поғонасида салбий патологик ҳолат юзага келишига сабаб бўлиши туфайли инновацион кўп функсияли штанга-трнажор Роунд Суппорт МГ ва унунг асосидаги муқобил машқлар мажмуаси машғулотлар жараёнига тадбиқ қилинди.

Дастлабки натижалар унинг самарадорлигини тасдиқлади, профессионал эркак ва аёл спортчилар тайёргарлик машғулот жараёнида, машқлар ҳилма-ҳиллигини ошитришга ва мушак тонуси ижобий импулсига эришинилди.

Машғулотнинг пара-пауерлифтингга хос жиҳат шундаки, туғма ёки орттирилган ногиронлиги бўлган спортчи машғулот жараёни бевосита тана-таянч ҳаракат мушакларини кучли зўриқиши билан кузатилинади, давомий юклама параспортчининг мавжуд ногиронлиги урчишуга ёҳуд янги жароҳатларни юзага келиш ҳавфини оширади. Бу эса янги жароҳатларга ва ҳаттоки спорт фаолиятининг муддатидан олдин якунланишига сабаб бўиши мумкун.

Шу боис, бугунги кунда спортчиларнинг тайёргарлигида замонавий илмий-техник салоҳиятдан тўлиқ фойдаланган ҳолда ушбу инновацион ёндашув амалга оширилди.

Тадқиқот 12 ҳафталик макротцикл давом этди ва шу муддат ичида тажриба гуруҳи иштирокчиларнинг куч кўрсаткичлари, функционал ҳолати ижобий ўсиши кузатилди. Иштирокчилар иккита гуруҳга бўлинди: назорат гуруҳи классик штанга билан шуғулланди, экспериментал гуруҳ эса Round Support MGдан фойдаланди. Экспериментал гуруҳ машғулот жараёнига тциклик, динамик, статик ва статодинамик ҳаракат турларини, изотоник ва изометрик режимларда, шунингдек ушбу тренажёр учун махсус ишлаб чиқилган алтернатив машқлар киритилди.



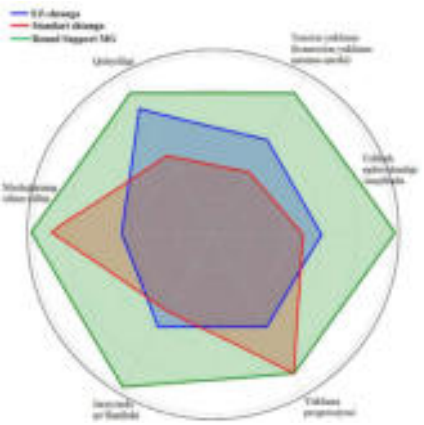
1-Расм. НГ ва ТГ гуруҳининг ўсиш динамикаси

Дастлабки таҳлил натижаларида гуруҳлар ўртасида сезиларли фарқлар аниқланди. Тажриба гуруҳда бел оғриғи, мушак спазмлари ва неврологик салбий ҳолатлар бўйича шикоятлар назорат гуруҳига қараганда 63% камайди. Ўртача куч кўрсаткичларининг ошиши 9,8% ташкил этди, бу эса назорат гуруҳидан 3,5% га юқоридир.

Ушбу инновацион тренажёр спортчиларни тайёрлаш тизимига янгича талқин асосида ённдашган ҳолда, чекланган вақт мобайнида интенсив динамикасида ижро қилинадиган муқобил машқлар мажмуаси билан жорий қилинади. Улар ёрдамида мушак турли ҳаракатдаги фаоллиги ва уларнинг фаолиат симметриаси, бўғимларнинг ҳаракатланиш амплитудаси, мушак кучланишининг давомийлиги ва статис назорат сифатларини коррексиялаш ва такомиллаштиш имкониятини оширади, шу билан бирга тикланиш жараёни давомийлилига салбий таъсир кўрсатмаган ҳолда, ижобий натижага эришиш имкониятини беради. Тренажорнинг ўзига хос жиҳати шундаки, у модулли шаклдан иборат бўлиб барча қисмлар функционаллиги билан ажралиб туради. Шунингдек тренажор, тциклик, динамик ва статодинамик турдаги юкламаларини тана мушакларига компрессион босим бермаган ҳолда бажариш имкониятига эга бўлиб, барча олимпик, паралимпик спорт турлари, ҳамда соғломлаштариш ва реабилитатсия жараёнларига мослаштирилиш

имкониятини беради.

Анъанавий штанга ўзининг консервативлилиги ва кўп йиллик амалиётда қўлланилишига қарамай, пара-атлетлар билан ишлашда қатор биомеханик чекловларга эга. Унинг ҳаракат ўқи қатъий фиксатсияланган бўлиб, траекторияни чегаралайди ва спортчининг индивидуал 2-расм. хусусиятларига мослаштириш имконини бермайди. Юклама асосан вертикал йўналишда тақсимланади ва «ўлик нуқта»ни ўтишда максимал компрессион босимни ҳосил қилади. Спортчи одатий тўғри грифдан фойдаланишга мажбур бўлади, бу эса машқ вариативлигини чегаралайди ва доимий равишда бир хил мушак гуруҳларига оғирлик туширади. Натижада давомий жароҳатлар хавфи ортади, бу эса компенсатор имкониятлари чекланган пара-атлетлар учун айниқса хавфли ҳисобланади.



Ушбу муаммоларни ҳал қилиш мақсадида биз инновацион кўп функсияли тренажёр-штанга воситаси – Роунд Суппорт МГ ишлаб чиқилди ва машғулот жараёнига жорий этилди. Қурилма замонавий спорт технология воситаси бўлиб, у спортчи мушакларига тушадиган юкламани физиологик нуқтаи назардан оптимал тарзда тақсимлашга, мушак ва бўғим тизимига зарар етказмасдан куч кўрсаткичларини оширишга ҳамда машғулот жараёнини янада хавфсиз, самарали ва илмий асосланган шаклда ташкил этишга хизмат қилади. Шунингдак у машқлар ҳилма ҳиллигини ошириш имкониатини беради. Бу спортчига нафақат куч, балки мувозанат, координатсия ва мушакларнинг синхрон фаолиятини ривожлантиришда ҳам катта ёрдам беради. Бу эса машқ вақтида юкламанинг бир нуқтада тўпланиб қолмаслигини, балки мушак-боғлам тизими бўйлаб тенг тақсимланишини таъминлайди. Шу орқали мушакларнинг чуқур қатламлари, стабилизаторлар ва ёрдамчи гуруҳлар ҳам фаол ҳаракатга жалб этилади.

Бу ҳолат мушакларнинг симметрик ривожланишига, ортиқча кучланишларнинг камайишига, жароҳатлар хавфининг пасайишига ва мушак фаолиятининг самарали мувофиқлашувига олиб келади. Айниқса, парапауерлифтинг йўналишида Роунд Суппорт МГ ўзининг инновацион хусусиятлари билан алоҳида ўрин эгаллайди, чунки у спортчи танасига тушадиган компрессион ва гравитатсион босимни камайтириш орқали мушак тизимини янада физиологик, хавфсиз ва самарали шакилантириш имкониятини беради. Шунингдек, Роунд Суппорт МГ ёрдамида 47 дан ортиқ турдаги машқларни бажариш мумкин бўлиб, бу машғулот жараёнида турли мушак гуруҳларини изоляция ёки комплекс тарзда ривожлантиришга, статик ва динамик фазаларда босим кучини бошқаришга, мувозанатни такомиллаштиришга ёрдам беради. Ушбу қурилманинг қўлланилиши спортчи танасининг биомеханик ҳолатини яхшилаш, бўғимларнинг барқарорлигини таъминлаш, мушакларнинг функционал уйғунлигини тиклаш ва спорт жароҳатларининг олдини олишда муҳим ўрин тутади.

Жисмоний сифатларга йўналтирилган ҳолда ривожлантириш мақсадида алтернатив машқлар асосида — мушак кучини ривожлантириш учун максимал, такрорий, динамик, изометрик ва изокинетик кучланиш усуллари қўлланилади.

Хулоса қилиб айтганда, спортчиларни тайёрлашда инновацион технологиялардан фойдаланиш истиқболлари жуда кенг. Бу жараёнда **Роунд Суппорт МГ** ўзининг универсаллиги билан ажралиб туради ва турли тайёргарлик даражасидаги атлетларга, жумладан пара-атлетларга мос келади. Уни машғулот жараёнига қўшиш бир вақтнинг ўзида бир нечта вазифаларни ҳал қилиш имконини беради: машғулотларни индивидуаллаштириш, спортчиларнинг соғлиғини жароҳат ва зўриқиш талофатидан муҳофаза қилиш ва тикланиш даврини самарали ўтишини таъминлайди. Яқин истиқболда, бундай технологиялар нафақат профессионал спортчиларнинг юқори натижаларини таъминлаш, балки оммавий спорт ва соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг ҳам асосий омилларидан бирига айланиши кутилмоқда.

Хулоса. Олиб борилган тадқиқот натижаларига кўра, «Round Support MG» инновацион тренажёр воситаси пара-пауэрлифтинг спортчиларининг жисмоний тайёргарлик тизимида янги босқични бошлаб берди. Ушбу тренажёр спортчи организмига тушадиган гравитацион ва компрессион босимни физиологик меъёрда тақсимлаш орқали, бел ва умуртқа поғонасидаги ортиқча зўриқишларни олдини олади, ҳаракат координациясини яхшилайди ҳамда мушакларнинг симметрик ривожланишини таъминлайди.

Эксперимент натижалари асосида аниқландики, «Round Support MG» воситасидан фойдаланиш

спортчиларда куч кўрсаткичлари ўсиши, жароҳатлар сони камайиши ва функционал ҳолатнинг яхшиланишига олиб келади. Бу эса тренажёрнинг на фақат параспорт, балки умумий спорт тайёргарлиги, соғломлаштириш ва реабилитация жараёнларида ҳам кенг қўлланиш имконияти борлигини тасдиқлайди.

Хулоса қилиб айтганда, «Round Support MG» тренажёри жисмоний тайёргарлик жараёнини индивидуаллаштириш, спортчилар соғлиғини асраш, машғулот самарадорлигини ошириш ва замонавий спорт технологияларини амалиётга жорий этишда янги илмий-амалий қадам бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Bompa, T., & Haff, G. G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Fry, A. C., & Kraemer, W. J. (2011). Resistance exercise overtraining and overreaching: Neuroendocrine responses. Sports Medicine, 31(7), 477–494. https://doi.org/10.2165/00007256-200131070-00004
4. González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. International Journal of Sports Medicine, 31(5), 347–352. https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333
5. Komi, P. V. (Ed.). (2011). Strength and Power in Sport (2nd ed.). Oxford: Blackwell Science.
6. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Stone, M. H., Sands, W. A., & Stone, M. E. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Enoka, R. M. (2008). Neuromechanics of Human Movement (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



Катта ўқитувчи
Ҳ.Ш. БЕКМАНОВА[1]
[1]Урганч давлат педагогика институти
Урганч шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a031

ЎРТА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДА КООРДИНАЦИОН ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР ЎРТАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИКНИНГ ЎРНИ

Аннотация

В статье выделены кондиционные (основные и производные качества) и координационные формы физической подготовки. Понятие координации происходит от латинского слова, означающего «согласование, совместное подчинение,» и определяется как способность взаимно согласовывать определенные движения в процессе управления двигательной деятельностью. Уровень развития основных физических качеств определяет физическую подготовленность человека и его физическое здоровье.

***Ключевые слова**: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота, физическое воспитание.*

Annotation

Мақолада жисмоний тайёргарликнинг кондицион (асосий ва ҳосила сифатлар) ва координацион шакллари ажратиб кўрсатилган. Координация тушунчаси лотинчадан «келишиш, биргаликда бўйсуниш» маъносини билдириб, ҳаракатларни бошқариш жараёнида маълум бир ҳаракатларни ўзаро мослаштириш қобилияти сифатида белгиланади. Асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси инсоннинг жисмоний тайёргарлигини ва унинг жисмоний саломатлигини белгилайди.

***Калит сўзлар**: куч, чидамлилик, координация, эгилувчанлик, тезкорлик, жисмоний тарбия.*

The article distinguishes between conditional (basic and derived qualities) and coordination forms of physical preparation. The concept of coordination comes from Latin, meaning «to agree, to subordinate together,» and is defined as the ability to harmonize certain movements in the process of motion control. The level of development of basic physical qualities determines a person's physical fitness and their physical health.

***Key words**: strength, endurance, coordination, flexibility, speed, physical education.*

Долзарблиги. Асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаларидан бири бўлган – соғломлаштириш вазифасининг асосини ташкил қилади. Жисмоний тайёргарлик инсоннинг жисмоний саломатлиги ҳолатини аниқлаш ва баҳолашнинг асосий мезони сифатида эътироф этилади.

Жисмоний тарбия билан шуғулланиш жараёнида кузатиладиган жисмоний тайёргарлик ва морфофункционал кўрсаткичларнинг ўзгариши шуғулланувчилар учун юқори мотивацияни таъминлайди.

Ҳозирги вақтда мактаб жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги мониторинги кенг қўлланилмоқда. Мавжуд бўлган меъёрлар , тест услубиятлари ва назорат меъёрларини ташкил қилиш ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланишига ва уларнинг саломатликларини мустаҳкамлашга катта аҳамият касб этади.

Тадқиқот мақсади. Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва уни баҳолашнинг умумий асосларини ўрганиш, шунингдек, жисмоний тайёргарликни мониторинг қилишнинг амалий жиҳатларини таҳлил қилиш.

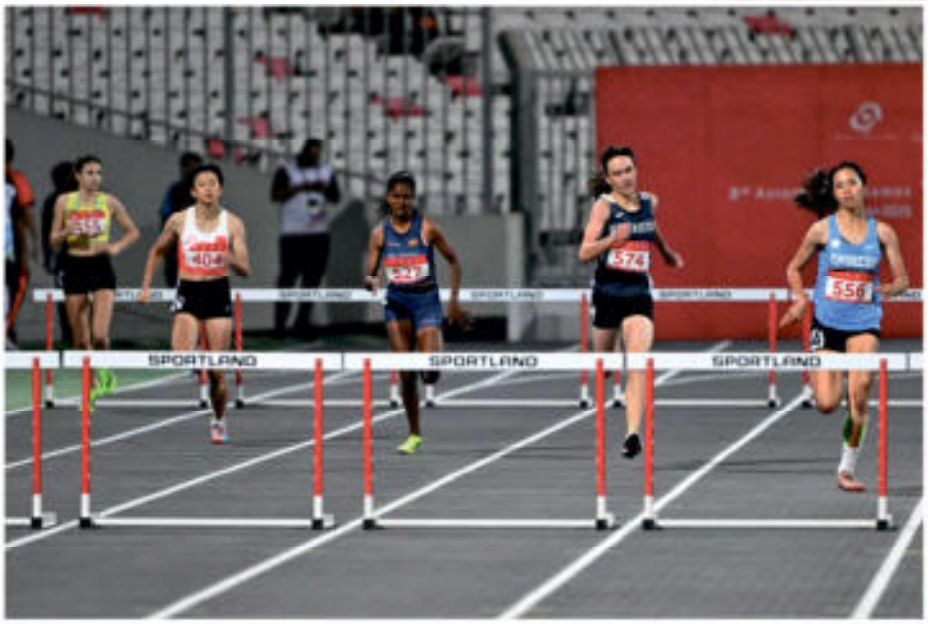
Тадқиқот вазифалари. Жисмоний тайёргар-


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

